

ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام

دکتر مسعود آذربایجانی*
کاظم علی‌محمدی**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی از دیدگاه اسلام انجام گرفته است. در این پژوهش سعی بر آن است که با استفاده از آموزه‌ها و تعالیم اسلام، پرسش‌نامه‌ای معتبر تهیه شود تا به عنوان یک مقیاس علمی، شادکامی افراد را بسنجد. بدین منظور، پرسش‌نامه‌ای ۹۵ ماده‌ای براساس مؤلفه‌های شادکامی استخراج شده از قرآن کریم و روایت‌های معصومین (ع) تهیه و اعتباریابی شد و در سطح محدود به عنوان پیش‌آزمون اجرا گردید. تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده نشان داد که همه مواد ۹۵ گانه آن با نمره کل، همبستگی بالایی دارد. سرانجام پرسش‌نامه یادشده، بدون هیچ‌گونه تغییری، در نمونه ۶۲۰ نفری از جامعه آماری (دانشگاه قم، دانشگاه آزاد واحد پردیسان قم و حوزه علمیه قم) اجرا شد. پایایی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲۱ و روش دونیمه‌سازی اسپیرمن - براون، برابر با ۰/۹۰۶ به دست آمد. بنابراین فرضیه اول و دوم پژوهش مورد تأیید قرار گرفت و آزمونی تهیه شد که شرایط علمی یک مقیاس روان‌شناختی را داراست. سپس به بررسی یکی از متغیرهای جمعیت‌شناختی پژوهش پرداختیم و بدین منظور از آزمون‌های تی، لوین، مقایسه‌های چندگانه شفه و تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده کردیم. در مقایسه بین میانگین‌ها، روشن شد که بین متأهل‌ها و مجردها تفاوت معناداری وجود دارد؛ میانگین نمره متأهل‌ها بیشتر از مجردها بود. در نتیجه این پژوهش نشان داد که متأهل‌ها خود را شادکام‌تر از مجردها گزارش نموده‌اند.

واژه‌های کلیدی: آزمون، سنجش دینی، شادکامی، اسلام، شادکامی اسلامی

Email: mazarbayejani110@yahoo.com

* عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۰/۲۷ تاریخ تأیید: ۸۹/۱/۲۹

مقدمه

بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف او دارد، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. از عهد باستان به احساسات مثبت انسان از جمله شادکامی توجه شده است. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان یعنی قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال اشاره می‌کند. وی شادکامی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (مصباح، ۱۳۷۸، ص ۱۱۷-۱۱۸). ارسطو معتقد است دست کم سه نوع شادمانی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح، شادی را همان لذت می‌داند. در سطح بالاتر شادی همان موفقیت و کامیابی است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو، شادی برآمده از معنویت است (آیزنک، ۱۹۹۰؛ به نقل از: نصوحی و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۳۵) وی معتقد است شادکامی حقیقی از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه از انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی ارزش انجام دادن دارد؛ یعنی از تجلی فضیلت^۱ حاصل می‌شود (کار، ۱۳۸۵، ص ۹۴).

جرمی بنتام^۲ معتقد است شادکامی قابل تشخیص از لذت‌های جسمانی نیست، بلکه همان فعالیت‌هایی است که افزایش آنها موجب لذت و کاهش درد و ناراحتی‌ها می‌شود (مادیگان، ۲۰۰۲^۳، ص ۳۲). زنون رواقی غایت زندگی یا سعادت را زندگی طبیعی یا زندگی بر طبق طبیعت می‌داند، یعنی موافقت فعل انسان با قانون طبیعت یا موافقت اراده انسانی با اراده الهی (کاپلستون، ج ۱، ص ۵۴۵). فارابی معتقد است سعادت دنیوی و اخروی انسان با تحقق چهار نوع فضیلت به دست می‌آید: فضیلت‌های نظری، فضیلت‌های فکری، فضیلت‌های اخلاقی و صناعات عملی (مراد، ۱۹۹۲، ص ۵۰). وی راه رسیدن به سعادت را داشتن ملکات اخلاقی دانسته و خلق نیکو را اعتدال یا حد وسط افراط و تفریط می‌داند (فارابی، ۱۳۷۱؛ به نقل از: فتحعلی، ۱۳۷۴).

تعریف‌های مختلفی از مفهوم شادکامی از سوی روان‌شناسان ارائه شده است. پژوهشگرانی چون لوبومیرسکی، شلدون و اسکاد^۴ (۲۰۰۵، ص ۱۱۵)، مارتین^۵ (۲۰۰۵؛ به نقل از: اوت، ۲۰۰۶^۶)، کار (۱۳۸۵، ص ۱۰۴) و آرگیل (۱۳۸۳) شادکامی را حالت روانی مثبتی می‌دانند که با سطح بالایی رضامندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و سطح

1. virtue

2. Jeremy Bentham

3. Madigan Timothy, J.

4. Lyubomirsky Sonja; Sheldon Kennon M And Schkade David

5. Martin, Paul

6. Ott, Jan

پایین عاطفه منفی مشخص می‌شود. سلیگمن، رشید و پارک^۱ (۲۰۰۶، ص ۷۷۶-۷۷۷؛ سلیگمن و همکاران،^۲ ۲۰۰۵، ص ۴۱۶ و سلیگمن، ۲۰۰۴، ص ۶۳۵) مفهوم شادکامی را در سه مؤلفه جای داده‌اند: هیجان‌های مثبت (زندگی بانشاط^۳)، تعهد (زندگی درگیرانه^۴ یا زندگی خوب) و معناداری^۵ (زندگی بامعنا). سلیگمن (۲۰۰۵، ص ۴۱۱) معتقد است براساس پژوهش‌های چند سال اخیر، ثابت شده است که شادکامی عامل پدیدآورنده منافعی به مراتب بیشتر از صرف احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند. در این پژوهش منظور از شادکامی روان‌شناختی نمره‌ای است که آزمودنی‌ها در پرسش‌نامه شادکامی فوردایس - اصفهان به دست می‌آورند.

اولین بررسی‌های تجربی در مورد شادکامی در سال ۱۹۱۲ میلادی در بین دانش‌آموزان انگلیسی انجام شد. در سال‌های پس از آن، چند مطالعه دیگر در آمریکا در مورد سطح لذت بردن دانش‌آموزان انجام گرفت، ولی این بررسی‌ها به دلیل جنگ جهانی [ارویایی] اول و دوم به دست فراموشی سپرده شد. بعد از جنگ جهانی دوم دوباره بررسی‌ها آغاز شد و در سال‌های اخیر به شدت رو به افزایش است (عابدی، ۱۳۸۴؛ به نقل از: فرزادفر و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۴۱). مایرز (۱۹۹۳؛ به نقل از: علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸، ص ۵۵) در کتابی به نام به دنبال شادکامی^۶ نوشته است: «تعداد مقالات منتشرشده درباره شادکامی از ۱۵۰ مقاله در سال ۱۹۷۹ به ۷۸۰ مقاله در یک دهه بعد افزایش یافته است». وینهون^۷ (۱۹۸۸؛ به نقل از: آرگیل، ۲۰۰۱) در یک بررسی به این نتیجه رسید که تا سال ۱۹۶۰ کل پژوهش‌های مربوط به شادکامی و مقوله‌های وابسته به آن از جمله رضایت، لذت و احساسات مثبت ۶۲ مورد بوده است. از سال ۱۹۶۰ پژوهش‌های مربوط به شادکامی افزایش یافت و سازمان‌های مختلفی به بررسی شادکامی پرداختند (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱، ص ۵۰). از سال ۱۹۷۳ که مجله چکیده‌های روان‌شناختی بین‌المللی^۸ شروع به فهرست کردن واژه "happiness" به عنوان یک نمایه^۹ نمود این واژه عملاً وارد فرهنگ روان‌شناسی شد. در سال ۱۹۷۴ این واژه وارد دیگر نمایه‌های روان‌شناسی، مثل مجله پژوهش نمایگرهای اجتماعی^{۱۰} شد. از آن زمان تا به امروز تعداد بسیاری از پژوهش‌ها

1. Seligman, M. E. P.; T. Rashid & A. C. Parks

2. Steen, A.; N. Parks & C. Peterson

4. the engaged life

6. The Pursuit of Happiness

8. Psychological Abstracts Intern

10. Social Indicator Research

3. the pleasant life

5. the meaningful life

7. Veenhoven, Ruut

9. index

به موضوعات روان‌شناسی مثبت از جمله شادی و شادکامی ذهنی اختصاص یافته است (دینر، ۱۹۸۴؛ به نقل از: مظفری و هادیان‌فرد، ۱۳۸۳، ص ۸۸).

به نظر می‌رسد گسترده‌ترین پژوهش در زمینه شادکامی روان‌شناختی توسط آرگیل (۲۰۰۱) انجام شده است. وی حاصل پژوهش‌هایش را در کتابی با عنوان روان‌شناسی شادی^۱ گزارش نموده است. همچنین در چند سال اخیر بخش زیادی از پژوهش‌های مربوط به شادکامی در نشریه‌های معتبر علمی مانند مجله مطالعات شادکامی^۲ به چاپ رسیده است.

وینهون^۳ (۱۹۹۵) داده‌های جهانی درباره شادکامی را در چهار بخش خلاصه می‌کند:

۱. «کتاب‌شناسی شادکامی»، که تا زمان تدوین این مقاله، ۲۴۷۲ عنوان به ثبت رسیده

است که بیشتر به زبان انگلیسی هستند؛

۲. فهرست همبستگی‌های شادکامی، که در این زمینه بین سال‌های ۱۹۱۱-۱۹۹۳،

۶۰۹۸ یافته از میان ۵۱۲ بررسی در ۴۵ کشور گزارش شده است؛

۳. لیست بررسی‌های پیرامون شادکامی در کشورهای مختلف دنیا، که بین سال‌های

۱۹۴۶-۱۹۹۳، ۶۸۹ زمینه‌یابی در ۵۶ کشور انجام شده است؛

۴. فهرست راهنمای پژوهش‌ها، آدرس‌های بسیاری از نویسندگان درباره این موضوع و

داده‌های جهانی شادکامی در کتاب‌ها و فایل‌های رایانه‌ای قابل دسترسی است.^۴

به طور خلاصه، در پژوهش‌های مربوط به شادکامی چهار رویکرد کلی را می‌توان

مشخص نمود:

نخست، برخی مطالعات به بررسی مفهوم شادکامی پرداخته‌اند و اینکه آیا شادکامی یک

صفت و ویژگی ذاتی و وراثتی است یا نه؟

دوم، در برخی از این پژوهش‌ها که شاید بیشترین سهم از مطالعات شادکامی را به خود

اختصاص داده باشد، بررسی همبستگی و رابطه عوامل مختلف شخصیتی، فرهنگی،

اجتماعی و جمعیت‌شناختی با شادکامی مورد اهتمام بوده است.

سوم، در تعدادی از این بررسی‌ها سنجش میزان شادکامی افراد و تهیه ابزارهایی برای

این منظور مورد توجه بوده است.

چهارم، در برخی پژوهش‌ها که در سال‌های اخیر بیشتر شده، بررسی عوامل مؤثر بر

شادکامی و شیوه‌های افزایش شادکامی مورد توجه قرار گرفته است.

1. The Psychology of Happiness

2. Journal of Happiness Studies

3. Veenhoven, Ruut

4. Ftp-address: ftp.eur.nl (pub/database. happiness)

از سوی دیگر، پژوهش‌های انجام شده پیرامون شادکامی در اسلام بسیار اندک بوده، تنها به سه پژوهش می‌توان اشاره نمود: پژوهش نخست، پژوهش قادری بافی (۱۳۸۱) با عنوان «مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و حدیث» است که نویسنده در این پژوهش به بررسی مفهوم شادمانی، شناسایی شادی، انواع شادی، جلوه‌های شادی در دنیا، توهم شادی، زمینه‌های ایجابی و سلبی و پیامدهای شادی پرداخته، نتیجه می‌گیرد که آنچه از آموزه‌های دینی به دست می‌آید، می‌رساند که دین اسلام بر ایجاد زمینه‌ها و عوامل شادمانی و زدودن اندوه تأکید می‌کند و توجهی عمیق به این نیاز روانی انسان در کنار سایر نیازها دارد. پژوهش دوم را داوودی کهکی (۱۳۸۲) با عنوان «شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری»، انجام رسانده است. در این پژوهش که از نوع توصیفی است، شناخت خالق، شناخت خود، شناخت صحیح هدف، عبادت، توجه به وعده‌های الهی از عوامل شادابی و حسد، ناامیدی، اختلاف و نفاق با عنوان موانع نشاط معرفی شده است. پژوهش سوم، پژوهش علی محمدی و جان‌بزرگی (۱۳۸۷) با عنوان «بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی» است. نتایج این پژوهش نشان داده است که بین شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت برابر با $0/532$ در سطح معناداری ($P < 0.01$) و بین شادکامی دینی و افسردگی یک همبستگی منفی برابر با $0/515$ در سطح معناداری ($P < 0.01$) وجود دارد.

در تعریف شادکامی اسلامی - براساس مؤلفه‌هایی که در ادامه بیان خواهد شد - باید گفت: «نوعی فعالیت روانی و حالت عاطفی - شناختی مثبتی است که در پی جلب رضای الهی، تحقق اهداف، موفقیت‌های واقعی، نبودن عواطف منفی و رضامندی کلی از زندگی در انسان به وجود می‌آید و موجب تقویت ایمان، گسترش روابط اجتماعی، پردازش خوب اطلاعات، امید به زندگی، پویایی و تلاش بیشتر در شخص شادکام می‌شود». ضمن اینکه، در این پژوهش منظور از شادکامی اسلامی نمره‌ای است که افراد در پرسش‌نامه شادکامی - که بر مبنای آیات و روایات ساخته شده است - به دست می‌آورند.

با توجه به فقر پژوهش‌های تجربی یا شبه‌تجربی پیرامون شادکامی در اسلام و نبود آزمون شادکامی اسلامی، پژوهش حاضر درصدد است با استخراج مؤلفه‌های شادکامی از قرآن کریم و احادیث معصومان (ع) و تبدیل آنها به شاخص‌های کمی، آزمونی براساس این مؤلفه‌ها تدوین و اعتباریابی نماید. بنابراین، در پی پاسخگویی به این پرسش‌ها هستیم که: آیا براساس منابع معتبر اسلامی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؟ آیا

پرسش نامه یادشده از پایایی و روایی کافی برخوردار است؟ آیا در خصوص میزان شادکامی، بین متأهل ها و مجردها تفاوت معناداری وجود دارد؟

فرضیه های پژوهش بدین شرح خواهد بود:

۱. براساس منابع معتبر اسلامی می توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؛

۲. این پرسش نامه از پایایی و روایی کافی برخوردار است؛

۳. شادکامی متأهل ها بیشتر از مجردهاست.

روش پژوهش

روش: از آنجا که هدف این پژوهش استخراج و اکتشاف دیدگاه اسلام درباره شادکامی است، بنابراین، می توان آن را جزء پژوهش های بنیادی^۱ نظری^۲ (در مقابل کاربردی) دانست و چون محصول نهایی این پژوهش، تهیه و ارائه یک مقیاس شادکامی است که مستلزم ارزیابی اعتبار و پایایی آن به صورت میدانی است، می توانیم روش پژوهش خود در بخش دوم پژوهش را «زمینه یابی» یا «پیمایشی»^۳ بدانیم.

جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش را همه دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد زن و مرد دانشگاه قم (دانشکده های ادبیات و علوم انسانی، حقوق و الهیات)، دانشگاه آزاد اسلامی (دانشکده های علوم انسانی، حقوق) واحد پردیسان قم و طلاب حوزه علمیه قم (سال های اول تا هفتم - همپراز با مقطع سنی کارشناسی و کارشناسی ارشد) تشکیل می دهد که در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ در این مراکز علمی مشغول به تحصیل بودند.

حجم نمونه و روش نمونه گیری: حجم گروه نمونه در این پژوهش چنین است: ۶۲۰ نفر دانشجوی و طلبه انتخاب شده از جامعه آماری یادشده. روش نمونه گیری مورد استفاده در این پژوهش نیز نمونه گیری «تصادفی خوشه ای»^۴ است. بر این اساس، گروه های نمونه با کمک روش یادشده از دانشگاه قم (رشته های زبان و ادبیات فارسی، فقه و مبانی حقوق، علوم تربیتی، زبان و ادبیات انگلیسی، حسابداری، علوم قرآن و حدیث، تربیت بدنی و فلسفه اخلاق)، دانشگاه آزاد (رشته های روان شناسی بالینی، علوم سیاسی، زبان و ادبیات فارسی، زبان و ادبیات انگلیسی، فقه و مبانی حقوق، علوم تربیتی و حسابداری) و طلاب

1. fundamental
2. theoretical
3. survey
4. cluster sampling

حوزه علمیه قم (چهار مدرسه) انتخاب شدند. آنگاه با مراجعه به کلاس‌ها و تشریح هدف‌های پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، پرسش‌نامه‌ها اجرا و جمع‌آوری می‌شد. جدول شماره ۱ آماره‌های توصیفی گروه‌های نمونه را به تفکیک رشته تحصیلی گزارش می‌کند.

گفتنی است که در این پژوهش تنها ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه مورد توجه است و هنجاریابی آن در سطوح مختلف می‌تواند به عنوان مراحل بعدی پژوهش در نظر گرفته شود.

جدول ۱: توصیف گروه‌های نمونه به تفکیک رشته تحصیلی

درصد	فراوانی	رشته تحصیلی
۹/۷	۴۹	روان‌شناسی
۴/۸	۵۲	زبان
۳/۲	۱۴	حقوق
۰/۱۴	۸۷	ادبیات فارسی
۴/۷	۴۶	علوم تربیتی
۳/۱	۸	فلسفه اخلاق
۰/۱۱	۶۸	فقه و مبانی حقوق
۳/۲	۱۴	تربیت بدنی
۸/۹	۶۱	حسابداری
۶/۱	۱۰	علوم قرآنی و حدیث
۰/۵	۳۱	علوم سیاسی
۰/۲۹	۱۸۰	علوم حوزوی
۰/۱۰۰	۶۲۰	جمع

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون‌های تی مستقل، لوین، مقایسه‌های چندگانه شفه و تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده کردیم.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسش‌نامه شادکامی اسلامی: توضیحات مربوط به تهیه و اعتباریابی آن در ادامه خواهد آمد.

۲. پرسش‌نامه شادکامی فوردایس:^۱ فوردایس (۱۹۷۷، ۱۹۸۳؛ به نقل از: فرزادفر و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۴۱-۴۲) یکی از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی است که طی پژوهش‌هایی بسیار مجموعه‌ای را با عنوان برنامه افزایش شادی فردی ارائه کرده است که ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. زیربنای برنامه فوردایس این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. با توجه به خصوصیات افراد شادکام، فوردایس (۱۹۷۷؛ به نقل از: لیاقتدار و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌هایی را برای افزایش شادکامی افراد به‌نحوی پیشنهاد کرده است. فوردایس (۱۹۸۳؛ به نقل از: فرزادفر و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۴۲) این برنامه را اصول چهارده‌گانه شادکامی نامیده است. این اصول چهارده‌گانه که هشت مورد آن شناختی و شش مورد آن رفتاری است و برای افزایش شادکامی برنامه‌ریزی شده است، بدین شرح است: «افزایش فعالیت، افزایش روابط اجتماعی، افزایش خلاقیت، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، دور کردن نگرانی، کاهش توقعات و انتظارات، افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی، زندگی در زمان حال، پرورش شخصیت سالم، پرورش شخصیت اجتماعی، خود بودن، از بین بردن احساسات منفی، تقویت روابط نزدیک و صمیمانه، اولویت دادن به شادی». آیزنک (۱۹۹۰؛ به نقل از: لیاقتدار و همکاران، ۱۳۸۷) براساس چهارده مهارت فوردایس، ابزاری برای سنجش این مهارت‌ها تهیه کرد. وی برای هر کدام از اصول چهارده‌گانه سه سؤال در نظر گرفت. سه سؤال نیز برای سنجش شادکامی کلی در سیاه قرار داد. سپس، میانگین و انحراف استاندارد هر کدام از مهارت‌ها را محاسبه کرد. به این ترتیب، افراد مختلف می‌توانستند با پاسخ به این ابزار و مقایسه نمره خود با میانگین و انحراف استاندارد نمره‌ها، به سنجش میزان مهارت‌های شادکامی خود بپردازد.

این ابزار از سوی لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷) در دانشگاه اصفهان ترجمه و بازنگری شده و با توجه به مطالعات داخلی، ضمن اضافه نمودن مهارت بیان احساسات به آن، تحت عنوان «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» آماده و در یک نمونه ۷۲۷ نفری از دانشجویان اجرا شد. پایایی آن به روش آلفای کرونباخ در یک نمونه دویست نفری، ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن در یک نمونه پنجاه نفری پس از دو هفته تا دو ماه، ۰/۷ به دست آمد.

1. Fordyce Happiness Inventory (FHI)

در این پژوهش، پرسش‌نامه یادشده همزمان با اجرای پرسش‌نامه شادکامی اسلامی، در یک نمونه ۲۰۱ نفری اجرا شد. آلفای کرونباخ ۰/۹۴۸ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی اسپیرمن - براون برابر با ۰/۹۱۸ به دست آمد (جداول شماره‌های ۲ و ۳).

جدول ۲: آماره‌های پرسش‌نامه شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس

نمره کل شادکامی اسلامی	نمره کل شادکامی فوردایس	
۶۲۰	۲۰۱	حجم نمونه
۱۹۲۷/۱۸۴	۳۰۳/۳۴۸۳	میانگین
۲۹/۶۷۸۰۹	۷۰/۳۷۷۹۷	انحراف استاندارد
۸۸۰/۷۸۸۸۳	۴۹۵۳/۰۵۸۱۱	واریانس
۷۸/۸۸	۰۰/۸۵	کمینه
۰۰/۲۶۰	۰۰/۴۴۰	پیشینه

جدول ۳: میانگین درصدی پرسش‌نامه شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس

نمره کل شادکامی فوردایس	حجم نمونه	میانگین	انحراف استاندارد
۲۰۱	۶۳/۱۹۷۶	۱۴/۶۶۲۰۸	نمره کل شادکامی فوردایس
۲۶۰	۶۴/۶۲۹۰	۱۰/۴۱۳۳۶	نمره کل شادکامی اسلامی

اجرای پژوهش

الف) جمع‌آوری داده‌ها: نگارندگان برای دستیابی به مؤلفه‌های شادکامی از دو روش مطالعه مستقیم و جستجو از طریق واژگان کلیدی استفاده کرده‌اند. برای رسیدن بدین هدف، ابتدا متن قرآن کریم، نهج‌البلاغه، تصنیف غررالحکم و منتخب میزان‌الحکمه به‌طور کامل مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. سپس براساس کلیدواژگانی که از مطالعه متون یادشده به دست آمده بود و با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای جامع الاحادیث، معجم فقهی و دیگر نرم‌افزارهای روایی شیعی، از میان بیش از پانصد آیه و روایت، حدود ۱۵۰ مؤلفه

استخراج شد. آنگاه، مؤلفه‌های به دست آمده از جهت محتوا مورد بررسی قرار گرفت و مؤلفه‌هایی که ارتباط ضعیف‌تری داشتند، یا به گونه‌ای بودند که نمی‌شد در قالب تست گنجانده شوند (مثل خوردن بعضی میوه‌ها، فرزند صالح، کفش مناسب و...)، کنار گذاشته شدند و در نهایت ۱۰۹ مؤلفه در چهار مقوله زیستی (بدنی) - رفتاری؛ عاطفی - معنوی؛ شناختی و صفات شخصیتی دسته‌بندی شد.^۱ فهرست این مؤلفه‌ها در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول ۴: فهرست مؤلفه‌های شادکامی براساس آیات و روایات

مؤلفه‌های مقوله زیستی - رفتاری: پوشیدن لباس تمیز، شستن لباس، به دست کردن انگشتر عقیق، استفاده از عطر و بوی خوش، عدم تنگدستی، صحت (عافیت)، امنیت، وسیله نقلیه مناسب، خانه وسیع، نگاه به سبزه و طبیعت، مسواک، نظافت بدن، رابطه جنسی، شب، خواب، زیبارویی، ازدواج، جزع و بی‌تابی نکردن، شکیبایی، کوتاهی نکردن در کار، استفاده از فرصت‌ها، ورزش (سوارکاری، پیاده‌روی، شنا و...)، اشتغال در شهر خود، دوری از کسالت و تنبلی، نظم و برنامه‌ریزی، جهاد در راه خدا، عمل به علم، سخت‌کوشی، داشتن تفریح‌های سالم، توفیق بر اعمال صالح، عمل به حق و یاری آن، دوری از خشم، اجتناب از مال‌اندوزی، نداشتن طمع‌ورزی، مخالفت با هوای نفس، غلبه عقل بر هوای نفس، دوری از تکلف، مسافرت، ارتباط با دوستان ایمان، صحبت با دوستان، همسر سازگار و شایسته، ملاقات خوبان و نیکان، همنشینی با علما و اهل حکمت، دوری از همنشینی با افراد پست، کنترل زبان، کنترل نگاه، شرکت در مجالس موعظه، اخلاق خوب، گشاده‌رویی، همسر زیبارویی، شاد کردن برادر دینی، مورد اعتماد بودن، دوری از دنیاطلبان، مدارا با مردم، سرپرستی خانواده، نداشتن کینه‌توزی (حقد).

مؤلفه‌های مقوله عاطفی - معنوی: ایمان، انجام واجبات و دوری از گناهان (تقوا و بندگی)، ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»، ذکر صلوات، انس با قرآن و عمل به آن، وضو، یاد خدا، گریه از خوف خدا، توبه و استغفار، نماز، نماز شب، انفاق در راه خدا، ولایت، محبت اهل بیت پیامبر اکرم (علیهم‌السلام)، نداشتن دلبستگی به دنیا، اعتقاد و رضا به قضا و قدر

۱. منطق این طبقه‌بندی این بوده است که پس از بررسی و تحلیل محتوای مؤلفه‌ها، متوجه شدیم که بیشتر این مؤلفه‌ها در طبقه‌بندی معروف رفتاری، عاطفی و شناختی جای می‌گیرند. بنابراین مؤلفه‌های هر مقوله را در جای خود قرار دادیم، ولی چند مؤلفه بود که در هیچ‌کدام از این مقوله‌ها قرار نمی‌گرفت، به همین جهت طبقه جدایی برای این گروه از مؤلفه‌ها با نام مقوله صفات شخصیتی اختصاص دادیم. در نتیجه مؤلفه‌های یادشده در چهار مقوله زیستی - رفتاری؛ عاطفی - معنوی؛ شناختی و صفات شخصیتی طبقه‌بندی شدند.

الهی، ناامید نشدن از رحمت الهی، شادمانی به کارهای خیر، رسیدن به خواسته‌ها، عبور از گذشته، اجتناب از آرزوهای دور و دراز.

مؤلفه‌های مقوله شناختی: ایمان و یقین، مطالعه و علم‌آموزی، حکمت‌آموزی، حسن ظن، خوش‌بینی نسبت به مردم، عبور از گذشته، زیستن در حال، دانستن اینکه روزی مقدر خواهد رسید، چشم (طمع) ندوختن به داشته‌های دیگران، مشورت.

مؤلفه‌های مقوله صفات شخصیتی: قناعت، سخاوت، بخل نوزیدن، نبود حسادت.

ب) تدوین پرسش‌نامه: در این مرحله برای هر مؤلفه یک یا چند پرسش نوشته شد و با ترکیب تصادفی پرسش‌های مقوله‌ها و در هم ریختن آنها، پرسش‌نامه‌ای با ۱۲۴ ماده تهیه شد، که هر پرسش به صورت چهارگزینه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم (از ۳ تا ۰) نمره‌گذاری و برای ارزیابی روایی محتوای آماده شد.

ج) ارزیابی روایی پرسش‌نامه: برای ارزیابی روایی صوری و محتوایی^۱ پرسش‌نامه، اصل پرسش‌نامه به همراه آیات و روایاتی که این مؤلفه‌ها از آنها استخراج شده بود، در اختیار ده تن از روان‌شناسان آگاه به علوم اسلامی گذاشته شد و از آنها خواسته شد تا میزان صحت این استنباط را برای هر ماده از ۰ تا ۹ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) نمره‌گذاری کرده و نظریات کارشناسی خودشان را بنویسند. میانگین نمره‌گذاری ایشان که در جدول شماره ۵ گزارش شده، بیانگر آن است که استنباط پژوهشگر از روایت‌ها در حد قابل قبولی است.

جدول ۵: میانگین نمره‌های کارشناسان

کارشناس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
میانگین	۷/۷۳	۷/۹۶	۷/۰۳	۶/۷۲	۶/۴۸	۸/۳۰	۶/۷۸	۶/۵۹	۵/۷۸	۷/۴۵
میانگین کل	۷/۰۸۲									

د) اصلاح پرسش‌نامه: پس از جمع‌آوری نظر کارشناسان، پیشنهادها و اشکال‌های آنها با دقت بررسی شد و ۲۹ پرسش که نمره لازم را کسب نکرده بود (یعنی کمتر از ۷، نمره‌گذاری شده بود) حذف و سؤال‌های مبهم اصلاح شد (در نتیجه می‌توان گفت روایی محتوای پرسش‌نامه پس از رفع اشکال‌ها ارتقا یافته است). قبل از اجرا، نسخه نهایی

1. content validity

پرسش نامه در اختیار ویراستار گذاشته شد تا متن، ویرایش نهایی شود. در نهایت، پرسش نامه ای با ۹۵ ماده برای اجرا در مرحله پیش آزمون آماده شد.

ه) بررسی پایایی پرسش نامه (پیش آزمون): برای بررسی پایایی، ابتدا پرسش نامه در یک نمونه ۲۸ نفری از جامعه آماری پژوهش (دو کلاس به صورت تصادفی ساده)، اجرا شد (پیش آزمون). بررسی پایایی مواد پرسش نامه، با کمک نرم افزار "SPSS"، نشان داد که تمام مواد ۹۵ گانه آن با نمره کل، همبستگی بالای ۰/۹۲ دارد. همچنین، آلفای کرونباخ ۰/۹۲۳ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه سازی^۱ اسپیرمن - براون^۲ برابر با ۰/۹۴۷ به دست آمد.

و) اجرای پرسش نامه نهایی: در این مرحله پرسش نامه نهایی در جامعه آماری مورد نظر (دانشگاه قم، دانشگاه آزاد واحد پردیسان قم و حوزه علمیه قم)، بین گروه های نمونه (۶۲۰ نفر) اجرا شد.

یافته های پژوهش

الف) توصیف داده ها

همان گونه که در جدول شماره ۶ مشاهده می شود تعداد مرد، زن، مجرد، متأهل، رتبه تحصیلی و تعداد دانشجویان و طلاب به تفکیک آمده است.

جدول ۶: شاخص های توصیفی و جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه

حوزه و دانشگاه			رتبه تحصیلی			وضعیت تأهل		جنسیت		تعداد
آزاد	قم	حوزه	حوزوی	کارشناسی	ارشد	متأهل	مجرد	مرد	زن	
۲۰۶	۲۳۳	۱۸۱	۱۸۱	۳۸۹	۵۰	۱۸۶	۴۳۳	۴۲۴	۱۹۶	
%۳۳/۳	%۳۷/۶	%۲۹/۲	%۲۹/۲	%۶۲/۷	%۸/۱	%۳۰	%۷۰	%۶۸	%۳۲	
۶۲۰			۵۸۵			۶۱۹		۶۲۰		جمع

توجه: اختلاف حاصل جمع ستون های دوم و سوم جدول ناشی از آن است که برخی از افراد، اطلاعات جمعیت شناختی را کامل پر نکرده بودند.

1. split-half
2. Spearman-Brown

جدول ۷: توصیف داده‌های آماری براساس متغیر سن

گروه سنی	تعداد	درصد	درصد تراکمی
۲۲-۱۷	۳۷۴	۶۴/۶	۶۴/۶
۲۸-۲۳	۱۶۳	۲۸/۱	۹۲/۷
۳۴-۲۹	۲۷	۴/۷	۹۷/۴
۴۱-۳۵	۱۵	۲/۶	۱۰۰
جمع	۵۷۹	۹۳/۴	—

در جدول شماره ۷ شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر سن گزارش شده است. چنان که مشاهده می‌شود ۹۲/۷ درصد آزمودنی‌ها بین ۱۷ تا ۲۸ سال و میانگین سنی‌شان هم برابر با ۲۲/۴۶ است.

چنان که پیش‌تر اشاره شد، مؤلفه‌های شادکامی استخراج شده از آیات و روایات در چهار مقوله زیستی - رفتاری؛ عاطفی - معنوی؛ شناختی و صفات شخصیتی دسته‌بندی شدند. جدول شماره ۸ شاخص‌های توصیفی گروه‌های نمونه را در این چهار مقوله نشان می‌دهد:

جدول ۸: داده‌های توصیفی برای چهار زیر مقوله

تعداد	شناختی	عاطفی - معنوی	زیستی - رفتاری	صفات شخصیتی
۶۲۰	۶۲۰	۶۲۰	۶۲۰	۶۲۰
میانگین	۲۱/۶۰۲۳	۵۵/۸۵۴۵	۱۰۸/۸۷۳۴	۸/۴۷۴۳
انحراف استاندارد	۴/۳۹۷۰۶	۱۱/۰۰۳۹۸	۱۷/۵۶۲۲۹	۲/۳۴۳۹۹
واریانس	۱۹/۳۳۴۱۴	۱۲۱/۰۸۷۴۸	۳۰۸/۴۳۴۰۹	۵/۴۹۴۳۰
کمینه	۰۰/۶	۰۰/۱۶	۴۵/۷۸	۰۰/۰
بیشینه	۰۰/۴۷	۰۰/۸۰	۰۰/۱۵۸	۰۰/۱۲

جدول شماره ۹ ویژگی‌های آماری و شاخص‌های توصیفی مجردها و متأهل‌ها را گزارش می‌کند. چنان که مشاهده می‌کنید در هر چهار مقوله میانگین نمره‌های متأهل‌ها از مجردها بیشتر است:

جدول ۹: ویژگی‌های آماری مقوله‌های نمره شادکامی در دو گروه مجرد و متأهل

مؤلفه	وضعیت تأهل	حجم نمونه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد
زیستی - رفتاری	مجرد	۴۳۳	۱۰۳/۹۱۲۸	۱۵/۰۲۸۳۴	۰/۷۲۲۲۲
	متأهل	۱۸۶	۱۲۰/۳۸۱۹	۱۷/۷۰۷۶۴	۱/۲۹۸۳۹
عاطفی - معنوی	مجرد	۴۳۳	۵۴/۹۲۶۸	۱۱/۲۵۳۳۴	۰/۵۴۰۸۰
	متأهل	۱۸۶	۵۷/۹۸۳۵	۱۰/۱۳۳۴۶	۰/۷۴۳۰۲
صفات شخصیتی	مجرد	۴۳۳	۸/۳۷۴۹	۲/۳۱۸۰۷	۰/۱۱۱۴۰
	متأهل	۱۸۶	۸/۶۹۷۶	۲/۳۹۷۹۳	۰/۱۷۵۸۲
شناختی	مجرد	۴۳۳	۲۱/۲۵۵۵	۴/۲۵۷۱۷	۰/۲۰۴۵۹
	متأهل	۱۸۶	۲۲/۳۸۰۷	۴/۶۱۷۵۷	۰/۳۳۸۵۸

ب) تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها درباره فرضیه اول پژوهش: با توجه به پرسش اول پژوهش، فرضیه اول این تحقیق عبارت بود از:

۱. براساس منابع اسلامی می‌توان ابزاری برای سنجش شادکامی ساخت.

با توجه به مباحث ارائه شده پیرامون استخراج مؤلفه‌های شادکامی از آیات و روایات و تهیه و ساخت پرسش‌نامه شادکامی براساس آن، این فرضیه تأیید می‌شود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها درباره فرضیه دوم پژوهش: با توجه به پرسش دوم پژوهش، فرضیه دوم تحقیق عبارت بود از:

۲. ابزار (پرسش‌نامه) یادشده از پایایی و روایی کافی برخوردار است.

ارزیابی پایایی^۱

برای بررسی پایایی پرسش‌نامه از دو روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی اسپیرمن - براون استفاده شد. بدین منظور، داده‌های به دست آمده از گروه‌های نمونه (۶۲۰ نفر) با کمک نرم‌افزار "SPSS" مورد تحلیل قرار گرفت. آلفای کرونباخ ۰/۹۲۱ و ضریب پایایی حاصل از روش دو نیمه‌سازی اسپیرمن - براون برابر با ۰/۹۰۶ به دست آمد که نشان می‌دهد هر نیمه، از آلفای بالایی برخوردار است و همبستگی بسیار خوبی با هم دارند. جدول شماره ۱۰ نتایج ضریب‌های همبستگی را نشان می‌دهد.

1. reliability

جدول ۱۰: ضریب‌های همسانی درونی پرسش‌نامه

۰/۹۲۰۹	آلفای کرونباخ	
۰/۹۰۵۹	در صورت تساوی تعداد گویه‌ها	دو نیمه‌سازی
۰/۹۰۵۹	در صورت عدم تساوی تعداد گویه‌ها	اسپیرمن - براون
۰/۹۰۵۹	دو نیمه‌سازی گاتمن	
۰/۸۲۸۰	همبستگی بین دو فرم	
۰/۸۵۶۵	آلفا برای نیمه اول	
۰/۸۵۵۱	آلفا برای نیمه دوم	
۹۵	تعداد گویه‌ها	

همچنین، بررسی مواد پرسش‌نامه نشان داد که تمام مواد ۹۵ گانه آن با نمره کل، همبستگی بالایی داشته و هیچ‌کدام از مواد آن قابل حذف نیست (برای رعایت اختصار از آوردن جدول مربوط به آن خودداری می‌شود).

ارزیابی روایی

برای به دست آوردن روایی پرسش‌نامه از سه روش روایی محتوایی^۱، روایی وابسته به ملاک^۲ (روایی همزمان)^۳ و روایی سازه^۴ بهره جستته شد.

روایی محتوایی: روایی محتوا به تحلیل منطقی محتوای یک آزمون بستگی دارد و تعیین آن براساس قضاوت ذهنی و فردی است (آلن و ین، ۱۳۷۴، ص ۱۴۹). برای رسیدن به این هدف - چنان که پیش‌تر ذکر شد - پرسش‌نامه به پیوست آیات و روایات در اختیار ده تن از روان‌شناسان آگاه به علوم اسلامی گذاشته شد و از آنها خواسته شد تا میزان صحت این استنباط را برای هر ماده از ۰ تا ۹ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) نمره‌گذاری کنند. میانگین نمره‌گذاری ایشان برابر با ۷/۱۰ یا ۷۹٪ بود. این امر بیانگر آن است که استنباط پژوهشگر از آیات و روایات در حد قابل قبولی بوده و پرسش‌نامه از روایی محتوایی کافی برخوردار است. میانگین نمره‌گذاری کارشناسان در جدول ۵ آمده است.

1. content validity
2. criterion-related validity
3. concurrent validity
4. construct validity

روایی وابسته به ملاک: برای بررسی این نوع از روایی، همزمان با اجرای پرسش نامه شادکامی اسلامی، به ۲۰۱ نفر از گروه های نمونه (در دانشگاه قم و حوزه علمیه قم) پرسش نامه شادکامی فوردایس - اصفهان ارائه شد. برای پرسش نامه یادشده آلفای کرونباخ ۰/۹۴۸ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه سازی اسپیرمن - براون برابر با ۰/۹۱۸ به دست آمد. نتایج به دست آمده از داده های دو پرسش نامه بیانگر معنادار بودن همبستگی بود.^۱ این همبستگی مثبت و در سطح معناداری ($P < 0.01$)، برابر با ۰/۶۹۴ است. در جداول شماره های ۱۱ و ۱۲ ویژگی های آماری و ضریب همبستگی نشان داده شده است:

جدول ۱۱: آماره های پرسش نامه شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس

نمره کل شادکامی اسلامی	نمره کل شادکامی فوردایس	
۲۰۱	۲۰۱	حجم نمونه
۱۸۴/۱۹۲۷	۳۰۳/۳۴۸۳	میانگین
۲۹/۶۷۸۰۹	۷۰/۳۷۷۹۷	انحراف استاندارد
۸۸۰/۷۸۸۸۳	۴۹۵۳/۰۵۸۱۱	واریانس
۷۸/۸۸	۰/۸۵	کمینه
۰/۲۶۰	۰/۴۴۰	بیشینه

جدول ۱۲: ضریب همبستگی نمره های شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس

نمره کل شادکامی اسلامی	نمره کل شادکامی فوردایس		
۰/۶۹۴*	۱	همبستگی پیرسون	نمره کل شادکامی فوردایس
۰/۰۰۰	—	سطح معناداری دو دامنه	نمره کل شادکامی اسلامی
۲۰۱	۲۰۱	تعداد	نمره کل شادکامی اسلامی
۰/۶۹۴*	۱	همبستگی پیرسون	نمره کل شادکامی اسلامی
۰/۰۰۰	—	سطح معناداری دو دامنه	نمره کل شادکامی اسلامی
۲۰۱	۲۰۱	تعداد	نمره کل شادکامی اسلامی

* همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

۱. با توجه به اینکه تعداد پرسش ها و نحوه نمره گذاری دو پرسش نامه متفاوت از هم بود؛ بنابراین، ابتدا نمره کل هر دو مقیاس تبدیل به درصد شد و بعد با هم مقایسه شد.

روایی سازه: روایی سازه بیانگر این است که آزمون بتواند تفاوت بین گروه‌هایی را که بین آنها از نظر متغیر مورد بررسی تفاوت وجود دارد، نشان دهد و این گروه‌ها را از هم متمایز سازد (آلن و ین، ۱۳۷۴، ص ۱۶۸). برای رسیدن بدین هدف، میانگین نمره گروه‌های نمونه در سه گروه مستقل دانشگاه قم، دانشگاه آزاد و حوزه علمیه قم با استفاده از روش تحلیل واریانس یک‌طرفه، با هم مقایسه شدند. نتایج در جدول شماره ۱۳ آمده است:

جدول ۱۳: تحلیل واریانس یک‌طرفه برای سه گروه نمونه

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	
۰/۰۱۰	۴/۶۸۷	۴۹۲/۴۰۷۹	۲	۹۸۳/۸۱۵۸	بین گروه‌ها
—	—	۴۲۰/۸۷۰	۶۱۷	۵۳۷۰۴۹	درون گروه‌ها
—	—	—	۶۱۹	۲۸۶/۵۴۵۲۰۸	جمع

چنان که جدول نشان می‌دهد، رابطه بین سه گروه مستقل با نمره کل شادکامی اسلامی معنادار است: ($P < 0.010$, $df = 2.617$, $F = 4.987$).

برای تفکیک معناداری سه گروه به صورت متمایز، از آزمون چندگانه شفه استفاده کردیم:

جدول ۱۴: مقایسه‌های چندگانه شفه برای سه گروه مستقل

فاصله تفاوت	سطح معناداری		خطای استاندارد	تفاوت میانگین	مقایسه گروه‌ها
	سطوح بالا	سطوح پایین			
—	۰/۵۵۵۴	۰/۰۷۹	۲/۸۲۱۵۳	-۶/۳۶۷۸	قم و آزاد
—	-۱/۲۰۷۳	۰/۰۱۷	۲/۹۲۳۱۳	*-۸/۳۷۹۷	قم و حوزه
—	۵/۳۶۳۲	۰/۷۹۹	۳/۰۰۵۷۱	-۲/۰۱۲۰	آزاد و حوزه

* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

براساس نتایج جدول ۱۴، بین دانشگاه قم و حوزه علمیه قم در نمره شادکامی اسلامی تفاوت معنادار ($P < 0.017$) است و این تفاوت بین دانشگاه آزاد با حوزه ($P < 0.79$) و دانشگاه قم با دانشگاه آزاد ($P < 0.799$) معنادار نیست.

تجزیه و تحلیل داده‌ها درباره فرضیه سوم پژوهش: با توجه به پرسش سوم پژوهش،

فرضیه سوم تحقیق چنین بود:

۳. شادکامی متأهل‌ها بیشتر از مجردهاست.

برای بررسی این فرضیه نیز، از آزمون تی و لوین استفاده شد. آماره‌های توصیفی و نتایج این آزمون در جداول شماره‌های ۱۵ و ۱۶ نشان داده شده است. نتایج آزمون لوین بیانگر نابرابری واریانس‌ها بود. بنابراین، نتایج آزمون تی با تغییر درجه آزادی نشان داد که تفاوت بین میانگین نمره‌های متأهل‌ها و مجردها، در سطح معناداری $t=8.162, P<0.005$ و $df=617$ و 334.977 معنادار است (آزمون دو دامنه) و چنان که جدول شماره ۱۵ نشان می‌دهد میانگین نمره متأهل‌ها بیشتر از مجردها است:

جدول ۱۵: آماره‌های توصیفی نمره شادکامی اسلامی برای متغیر وضعیت تأهل

وضعیت تأهل	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد
مجرد	۴۳۳	۱۷۷/۹۸۲۵	۲۷/۷۳۸۸۸	۱/۳۳۳۰۵
متأهل	۱۸۶	۱۹۸/۵۵۴۸	۲۹/۱۷۱۶۳	۲/۱۳۸۹۷

جدول ۱۶: نتایج آزمون تی و لوین برای متغیر وضعیت تأهل

آزمون تی برای برابری واریانس‌ها				آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها			
تفاوت خطای استاندارد	تفاوت میانگین	سطح معناداری (دو دامنه)	درجه آزادی	t	سطح معناداری	F	*
۲/۴۷۰۱۷	-۲۰/۵۷۲۳	۰/۰۰۰	۶۱۷	-۸/۳۲۸	۰/۲۸۷	۱/۱۳۵	با فرض برابری واریانس‌ها
۲/۵۲۰۳۶	-۲۰/۵۷۲۳	۰/۰۰۰	۳۳۴/۹۷۷	-۸/۱۶۲	—	—	با فرض نابرابری واریانس‌ها

آزمون تی در مورد میانگین نمره‌های متأهل‌ها و مجردها به تفکیک مقوله‌ها نیز اجرا شد. نتایج جدول ۱۷ گویای آن است که بین این دو گروه، در سه مقوله زیستی - رفتاری؛ عاطفی - معنوی و شناختی تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت در مقوله زیستی - رفتاری $P<0.005$ ، $t=11.830$ و $df=617$ ؛ در مقوله عاطفی - معنوی $t=3.190, P<0.001$ و $df=617$ و 386.479 و $t=0.194, P<0.005$ و $df=326.140$ است. در مقوله صفات شخصیتی تفاوت معناداری مشاهده نشد $t=1.550, P<0.122$ و $df=339.885$.

جدول ۱۷: نتایج آزمون تی و لوین در مقوله‌های چهارگانه، برای متغیر وضعیت تأهل

آزمون تی برای برابری میانگین‌ها				آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها			مقوله
تفاوت خطای استاندارد	تفاوت میانگین	سطح معناداری دو دامنه	درجه آزادی	t	سطح معناداری	F	
۱/۳۹۲۱۱	-۱۶/۴۶۹۲	۰/۰۰۰	۶۱۷	-۱۱/۸۳۰	۰/۰۰۴	۸/۱۸۶	زیستی - رفتاری
۱/۴۸۵۷۳	-۱۶/۴۶۹۲	۰/۰۰۰	۳۰۴/۶۹۸	-۱۱/۰۸۵	—	—	عاطفی - معنوی
۰/۹۵۸۱۹	-۳/۰۵۶۷	۰/۰۰۱	۶۱۷	-۳/۱۹۰	۰/۱۸۱	۱/۷۹۲	شناختی
۰/۹۱۸۹۹	-۳/۰۵۶۷	۰/۰۰۱	۳۸۶/۴۷۹	-۳/۳۲۶	—	—	صفات شخصیتی
۰/۳۸۲۹۷	-۱/۱۲۵۲	۰/۰۰۳	۶۱۷	-۲/۹۳۸	۰/۶۶۰	۰/۱۹۴	صفات شخصیتی
۰/۳۹۵۵۹	-۱/۱۲۵۲	۰/۰۰۵	۳۲۶/۱۴۰	-۲/۸۴۴	—	—	صفات شخصیتی
۰/۲۰۵۳۵	-۰/۳۲۲۷	۰/۱۱۷	۶۱۷	-۱/۵۷۲	۰/۷۶۳	۰/۰۹۱	صفات شخصیتی
۰/۲۰۸۱۴	-۰/۳۲۲۷	۰/۱۲۲	۳۳۹/۸۸۵	-۱/۵۵۰	—	—	صفات شخصیتی

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نکاتی که درباره چگونگی تهیه و ساخت پرسش‌نامه بیان شد، فرضیه اول پژوهش تأیید شد و توانستیم با رویکردی اسلامی ابزاری تهیه کنیم که بتوان با آن شادکامی افراد را سنجید.

همچنین، در بررسی پرسش دوم پژوهش، این فرضیه نیز تأیید شد و پایایی و روایی آزمون نشان داد که شرایط علمی یک مقیاس روان‌شناختی را داراست.

در بررسی فرضیه سوم پژوهش نیز، از آزمون تی و لوین استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد که بین میانگین نمره‌های متأهل‌ها و مجردها تفاوت معنادار است و چنان که جدول ۱۵ نشان می‌دهد، میانگین نمره متأهل‌ها بیشتر از مجردهاست. این جدول میانگین نمره مجردها را ۱۷۷/۹۸۲۵ و متأهل‌ها را ۱۹۸/۵۵۴۸ گزارش می‌کند. همچنین، آزمون تی در مورد میانگین نمره‌های متأهل‌ها و مجردها به تفکیک زیر مقوله‌ها اجرا شد. نتایج جدول ۱۶، گویای آن است که بین این دو گروه، در سه مقوله زیستی - رفتاری؛ عاطفی - معنوی و شناختی تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت در مقوله زیستی - رفتاری ($P < 0.005$)، $t = 11.830$ و $df = 617$ ؛ در مقوله عاطفی - معنوی ($P < 0.001$)، $t = 3.190$ و $df = 617$ و در مقوله شناختی ($P < 0.005$)، $t = 0.194$ و $df = 326.140$ معنادار است. در مقوله صفات شخصیتی تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P < 0.122$)، $t = 1.550$ و $df = 339.885$.

یافته‌های حاضر با نتایج پژوهش‌های بسیاری همخوانی دارد. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که افراد متأهل از افراد مجرد، جداشده یا بیوه‌ها شادکام‌ترند (ماستاکاسا، ۱۹۹۴؛ به نقل از: لومبریسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۵). مایرز و دینر (۱۹۹۷) و استرلین^۲ (۲۰۰۴) نیز برای افراد متأهل شادکامی بیشتری را نسبت به مجردها گزارش می‌کنند.

بسیاری از بررسی‌ها نشان داده است که متأهل‌ها از مجردها، بیوه‌ها، مطلقه‌ها و آنهایی که متارکه کرده‌اند، شادکام‌ترند. در بررسی‌های تحلیلی اینگلهارت^۳ (۱۹۹۰) روی نمونه ۱۶۳ هزار نفری که همه کشورهای اتحادیه اروپا را تحت پوشش قرار می‌دهد، متأهلین به‌طور میانگین شادتر از دیگران بوده‌اند. وود^۴ و همکاران (۱۹۸۹) در یک بررسی فراتحلیلی بر روی ۹۳ پژوهش، دریافتند که ازدواج مفیدترین شادی و رضایت را برای زنان داشته است. استاک و اشلمن^۵ (۱۹۹۸) دریافتند که از بین هفده کشور صنعتی، در شانزده کشور، ازدواج ۷۵٪ از

1. Lyubomirsky, Sonja
2. Easterlin, Richard A.
3. Inglehart, R.
4. Wood
5. Stack & Eshleman

زندگی در کنار هم، اثربخش تر بود و این اثر به خصوص ناشی از رضایت مالی و سلامتی ادراک شده ناشی از فواید ازدواج بوده است (به نقل از: آرگیل، ۱۳۸۳).

نظرسنجی‌های به عمل آمده از زمینه‌یابی‌های ملی از ۲۰ هزار و هشتصد نفر در نوزده کشور، همبستگی بین ازدواج و شادکامی را تأیید می‌کند (ماستکاسا،^۱ ۱۹۹۴). به عقیده ماستکاسا (۱۹۹۵)، هنوز عقیده بیشتر محققان این است که همبستگی ازدواج و شادکامی، اساساً وابسته به آثار سودمند ازدواج است (به نقل از: مظفری و هادیان‌فرد، ۱۳۸۳).

در پژوهش بلنچ فلاور و اسوالد^۲ (۲۰۰۴) با حجم نمونه ۱۶ هزار بزرگسال آمریکایی، یافته‌ها نشان داد که فعالیت جنسی به شدت با معادله‌های شادکامی رابطه مثبت دارد. افراد متأهل بیش از مجردها، مطلقه‌ها، بیوه‌ها و آنها که تنها زندگی می‌کنند دارای احساسات جنسی هستند. براساس آمارهای این پژوهش، همجنس‌گرایان به طور معناداری در شادکامی سهمی ندارند.

همچنین، پژوهش فرهادی و همکاران (۱۳۸۴) بر روی ۱۵۰ دانشجویان نشان داد که میزان نشاط در دانشجویان متأهل به طور معناداری بالاتر از دانشجویان مجرد است ($P < 0.01$).

حاصل سخن اینکه، ازدواج سالم با توجه به آثار و منافع فراوانی که دارد - نظیر موفقیت شغلی، رضایت مالی، استقلال، امنیت عاطفی و اجتماعی، سلامت جسمانی، روابط لذت‌بخش جنسی، رهایی از تنهایی و انس و آرامش،^۳ حفظ دینداری^۴ و مصونیت از برخی از گناهان و لغزش‌ها، فرزندان شایسته و... - سهم بسزایی در شادکامی و سعادت انسان دارد که رسول گرامی اسلام (ص) در کلام زیبایی به این حقیقت اشاره کرده، می‌فرماید: «هر کس ازدواج کند نیمی از سعادت و شادکامی را به دست آورده است».^۵

تفسیر نتایج

یافته‌های این پژوهش با اطلاعات به دست آمده از زمینه‌یابی‌ها در ملیت‌های مختلف همسویی دارد که نشان داده است افرادی که از معنویت بیشتری برخوردارند، شادکامی بیشتری را گزارش می‌کنند (مادیگان، ۱۹۹۸)؛ افراد با پایبندی‌های مذهبی احتمال بیشتری دارد که خود را بسیار شادکام ارزیابی کنند (گالوپ، ۱۹۸۴)؛ به نقل از: لومبریسکی و همکاران، ۲۰۰۵). افراد مذهبی فعال، سطوح نسبتاً بالاتری از شادمانی را گزارش می‌کنند (دینر، لوکاس

1. Mastekaasa, A.

2. Blanchflower, David G. & Oswald, Andrew J.

۳. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ» (روم، ۲۲).

۴. رسول خدا (ص): «من تزوج فقد احرز نصف دینه فلیتق الله فی النصف الثانی» (جامع الاخبار، ص ۱۰۱).

۵. رسول خدا (ص): «من تزوج فقد اعطی نصف السعادة» (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۴).

و اویشی، ۲۰۰۲؛ به نقل از: هادیان‌فرد، ۱۳۸۴) و افراد مذهبی، فاقد اضطراب و افسردگی و به دور از تمایل به خودکشی بوده و بهتر می‌توانند با بحران‌ها مقابله کنند (پاکوته،^۱ ۲۰۰۶). از این رو می‌توان گفت که باور و عمل به آموزه‌های دینی از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است. در تبیین این رابطه با استناد به آیه شریفه «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸) و «پس هر کس که از هدایت من پیروی کند، هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهند شد»^۲ و آیات مشابه دیگر و سخن امیرمؤمنان علی(ع) که فرمود: «یاد خدا موجب شادمانی هر متقی و لذت هر اهل یقینی است»^۳ می‌توان گفت که یکی از ثمره‌های ایمان به خداوند متعال و عمل به اقتضای این ایمان، آرامش درون و نشاط و شادکامی مؤمنان است و البته با توجه به شدت و ضعف ایمان در افراد، مراتب این آرامش نیز متفاوت خواهد بود.

امام علی(ع) در ضمن بیان مفصلی در معرفی مؤمن واقعی می‌فرماید: «ای همام! مؤمن شاداب و گشاده‌روست و چهره عبوسی ندارد... شادمانی در چهره و اندوه در دل دارد... کسالت از او به دور بوده و نشاطی پایدار دارد».^۴

امام صادق(ع) می‌فرماید: «مؤمن در دین خود استوار و پرتوان... و در راه هدایت پرنشاط است».^۵

این دو روایت و روایاتی از این دست، نشانگر این حقیقت‌اند که شادابی و گشاده‌رویی، پرتوانی، نشاط و دوری از کسالت و اندوه از آثار ایمان بوده، اصل بر این است که مؤمن سرشار از انرژی و نشاط باشد؛ چرا که انسان کسل به دنبال هیچ کاری نمی‌رود، حال عبادت هم ندارد، نه در امور دنیوی خود موفق است و نه در وظایف بندگی و امور اخروی. چنین فردی نه به درد دنیا و آخرت خودش می‌خورد و نه دنیا و آخرت دیگران.

امام علی(ع) در نامه‌ای به محمد بن ابی‌بکر، می‌فرماید:

بدانید ای بندگان خدا که پرهیزکاران سود دنیای گذران و آخرت آینده هر دو را بردند؛ پس با اهل دنیا در دنیایشان شریک شدند و اهل دنیا در آخرت آنها شریک نگشتند. در دنیا در بهترین منزل جای گرفتند و نیکوترین خوردنی‌ها را خوردند. پس همان بهره از دنیا را بردند که خوش‌گذرانان بردند و کامی از آن

1. Paquette, Mary

۲. «فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۳۹).

۳. «ذَكَرَ اللَّهُ مَسْرَةَ كُلِّ مَتَّقٍ وَ لَذَّةَ كُلِّ مَوْقِنٍ» (تصنيف غرر الحكم، ش ۳۶۵۳، ص ۱۸۹).

۴. «یا همام! المؤمن... هشاش بشاش لا بعباس... بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه... تراه بعیدا کسلا، دائما نشاطه...» (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۱).

۵. «المؤمن له قوة في دين... و نشاط في هدى» (کلینی، اصول کافی، ج ۴، ص ۱۸۲).

گرفتند که گردن‌کشان گرفتند. سپس با دستی پُر و تجارتی پرسود از دنیا رفتند. به خوشی پارسایی دنیا در دنیایشان رسیدند و یقین داشتند که فردا در آخرت در جوار خداوند هستند که خواستشان رد نمی‌گردد و بهره‌شان از خوشی و لذت کم نمی‌شود.^۱

چنان که از ظاهر این سخن حضرت برمی‌آید، انسان مؤمن می‌تواند به گونه‌ای زندگی کند که هم به بهترین شکل از نعمت‌های دنیوی بهره‌مند شده و لذت ببرد و هم به سعادت آن جهانی و ابدی دست یابد. از این رو، شادکامی و سعادت دنیا و آخرت هیچ‌گاه در تعارض با هم نبوده و مؤمن می‌تواند آنها را یکجا داشته باشد. چنان که امام کاظم (ع) می‌فرماید:

از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید، مراقبت کنید که در این کار به جوانمردی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروری نشوید، با کمک لذت‌های حلال دنیوی بهتر در امور دینی خویش موفق خواهید شد، که روایت شده است: از ما نیست کسی که دنیای خویش را به خاطر دینش یا دینش را به جهت دنیا ترک کند.^۲

امیرمؤمنان علی (ع) در فرمایش دیگری چنین می‌فرماید: «شادمانی موجب انبساط روح و مایه وجد و نشاط است» و «هنگامه‌های شادمانی فرصت مناسبی است».^۳

در این احادیث هم انسان به غنیمت شمردن فرصت‌های شادمانی، بهره‌مندی از لذت‌های دنیوی حلال و سرگرمی‌های سالم و توجه به خواهش‌های نفسانی از راه مشروع آن سفارش شده، تا بر اداره بهتر امور دینی خویش موفق گردد و از ترک دنیا برای دین یا دین برای دنیا نهی شده است. در حدیث دیگری رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «برای دنیای خود چنان تلاش کن که گویا تا ابد زنده خواهی بود و برای آخرت خویش چنان بکوش که گویا فردا خواهی مرد».^۴

بنابراین، دین و دینداری و بندگی خداوند نه تنها هیچ منافاتی با دنیا و بهره‌گیری از لذت‌های حلال دنیوی ندارد، بلکه بر آن سفارش هم شده است. زندگی دینی، توأم با

۱. «وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُتَّقِينَ دَعَبُوا بِعَاجِلِ الدُّنْيَا وَ آجَلِ الْآخِرَةِ فَسَارَكُوا أَهْلَ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ لَمْ يُسَارِكْهُمْ أَهْلُ الدُّنْيَا فِي آخِرَتِهِمْ، سَكَنُوا الدُّنْيَا بِأَفْضَلِ مَا سُكِنَتْ وَ أَكَلُوا بِأَفْضَلِ مَا أَكَلَتْ فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا بِمَا حَظَّ بِهَ الْمُتَرَفُّونَ وَ أَخَذُوا مِنْهَا مَا أَخَذَهُ الْجَائِرَةُ الْمُتَكَبِّرُونَ ثُمَّ انْقَلَبُوا عَنْهَا بِالزَّادِ الْمُبْلَغِ وَ الْمَنْجَرِ الرَّابِحِ. أَصَابُوا لَذَّةَ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ تَيَقَّنُوا أَنَّ جِرَانَ اللَّهِ غَدًا فِي آخِرَتِهِمْ، لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ وَ لَا يُنْقَضُ لَهُمْ نَصِيبٌ مِنْ لَذَّةٍ» (نهج البلاغه، نامه ۲۷).

۲. «اجعلوا لأنفسكم حظًا من الدنيا باعطائها ما تشتهي من الحلال و ما لا يثلم المروة و ما لا سرف فيه و استعينوا بذلك على امور الدين، فانه روى: ليس منا من ترك دنياه لدينه أو ترك دينه لدنياه» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۲۱).

۳. «السرور يبسط النفس و يثير النشاط» و «اوقات السرور خلسة» (آمدی، غرر الحكم، ص ۳۱۹).

۴. «اعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا و اعمل لآخرتك كأنك تموت غدا» (محمدي ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ص ۱۲، از تبيينه الخواطر، ج ۲، ص ۲۳۴).

نشاط و شادابی و تلاش و سازندگی است و اسلام برای رسیدن به این نوع شادکامی، برنامه منسجم و هماهنگی ارائه کرده است. بر پایه آنچه بیان شد، نگارندگان بر این باورند که انسان مؤمن می‌تواند به گونه‌ای رفتار کند که در ابعاد مختلف زندگی مادی، روانی، معنوی و زندگی ابدی خویش به سعادت و شادکامی دست یابد.

البته این ابعاد تا حدودی مستقل از هم هستند؛ بدین معنا که در میان مؤلفه‌های یادشده اموری است که ما را به سعادت و شادکامی ابدی می‌رساند، اموری نیز به شادکامی معنوی، اموری به شادکامی روانی و اموری هم به شادکامی مادی (جسمانی یا زیستی) رهنمون می‌شود. این مطلب، نسبی بودن شادکامی را بیان نموده و نشانگر آن است که هر کس به اندازه تلاشی که می‌کند و بهره‌ای که از این مؤلفه‌ها دارد، می‌تواند به شادکامی دست یابد و البته این سنت همیشگی خداوند است که فرمود: «برای انسان جز آنچه برای به دست آوردنش تلاش کرده است، چیزی نیست»^۱.

ضمن اینکه بحث شادکامی مثل بحث نیازهای مزلو^۲ نیست که اگر کسی در طبقه اول، نیازهایش برآورده نشد، امکان رسیدن به مراحل بالاتر نباشد، بلکه در اینجا ممکن است شخص برای رسیدن به شادکامی معنوی یا ابدی از ارضای نیازها و رسیدن به شادکامی در بُعد جسمانی یا روانی چشم‌پوشی کند.

نکته دیگر قابل ذکر اینکه هرچه از امور مادی به سمت امور معنوی پیش می‌رویم شادکامی عمیق‌تر و پایدارتر می‌شود؛ به بیان دیگر، لذت ناشی از امور معنوی به مراتب پایدارتر و برتر از لذت ناشی از امور روانی و لذت ناشی از امور روانی پایدارتر و برتر از لذت ناشی از امور مادی و جسمانی است و از همه اینها بالاتر لذت ناشی از سعادت اخروی است که برترین و پایدارترین لذت است، که قرآن کریم می‌فرماید: «و آخرت برتر و پایدارتر است»^۳.

در پایان از استاد بزرگوار جناب حجت‌الاسلام والمسلمین آقای دکتر مسعود آذربایجانی و جناب آقای دکتر فرید براتی سده که محقق را در تدوین این پژوهش یاری نمودند و همچنین از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم، دانشگاه قم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد پردیسان قم که امکانات لازم برای اجرای این پژوهش را فراهم نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

۱. «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۴۰).

۲. این نیازها به ترتیب چنین است: ۱. نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک، ۲. نیازهای ایمنی، ۳. نیازهای محبت و احساس تعلق، ۴. نیاز به احترام، ۵. نیاز به تحقق خود (شولتس، روان‌شناسی کمال، ص ۹۲).

۳. «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَثْبَرُ» (اعلی، ۱۸).

منابع

- آلن، مری جی.؛ ام. وندی ین (۱۳۷۴)، مقدمه‌ای بر نظریه‌های اندازه‌گیری (روان‌سنجی)، ترجمه علی دل‌اور، چ ۱، تهران: سمت.
- داودی‌کهکی، محمدرضا (۱۳۸۲)، شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم.
- سی‌دی المعجم الفقہی ۳، قم: مرکز معجم فقہی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۹.
- سی‌دی جامع الاحادیث ۲/۵، قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.
- شولتس، دوان (۱۳۸۶)، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، چ ۱۴، تهران: پیکان.
- علی‌پور، احمد؛ احمدعلی نوربالا؛ جواد اژه‌ای و حسین مطیعان (۱۳۷۹)، «شادکامی و کارکرد ایمنی بدن»، مجله روان‌شناسی، ش ۱۵، ص ۲۱۹-۲۳۳.
- علی‌محمدی، کاظم؛ مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۷)، «بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی»، فصلنامه روان‌شناسی در تعامل با دین، س ۱، ش ۲، ص ۱۳۱-۱۴۴.
- فتحعلی، محمود (۱۳۷۴)، «سعادت در فلسفه اخلاق»، معرفت، س ۴، ش ۱۵، ص ۴۰-۴۶.
- فرزادفر، منیر؛ حسین مولوی و سیدحمید آتش‌پور (۱۳۸۵)، «تأثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر کاهش افسردگی زنان بی‌سرپرست شهر اصفهان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ش ۳۰، ص ۳۹-۵۰.
- فرهادی، علی؛ فرزانه جوهری؛ یزدانبخش غلامی و پریوش فرهادی، «میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس در دانشجویان»، فصلنامه اصول بهداشت روانی، س ۷، ش ۲۵ و ۲۶، بهار و تابستان ۱۳۸۴، ص ۵۷-۶۲.
- قادی بافی، محمد (۱۳۸۱)، مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم قرآنی و حدیث، با راهنمایی محمدعلی مهدوی‌راد، دانشگاه تربیت مدرس.
- کاپلستون، فردریک (۱۳۶۲)، تاریخ فلسفه (ج ۱)، ترجمه سیدجلال‌الدین مجتبوی، تهران: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی.
- کار، آلان (۱۳۸۵)، روان‌شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی‌زند، تهران: نشر سخن.

لیافتدار، محمدجواد؛ محمدرضا عابدی و سیدابراهیم جعفری (۱۳۸۷)، «هنجاریابی سیاهه شادکامی فوردایس اصفهان در دانشجویان»، فصلنامه روان‌شناسی، س ۱۲، ش ۴۶، ص ۱۸۳-۱۹۶.

مراد، سعید (۱۹۹۲م)، نظریه السعاده عند فلاسفه الاسلام، تصدیر محمدعاطف العراقی، القاهره: مکتبه الأنجلو المصریه.

مصباح، مجتبی (۱۳۷۸)، فلسفه اخلاق، ج ۳، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

مظفری، شهباز و حبیب هادیان‌فرد (۱۳۸۳)، «شادمانی و همبسته‌های آن»، حوزه و دانشگاه، ش ۴۱، ص ۸۲-۱۰۵.

میرشاه جعفری، ابراهیم؛ محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی (۱۳۸۱)، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، تازه‌های علوم شناختی، س ۴، ش ۳، ص ۵۰-۵۸.

نصوحی دهنوی، محمود؛ سیداحمد احمدی و محمدرضا عابدی (۱۳۸۳)، «رابطه بین میزان شادمانی و عوامل آموزشی دانش‌آموزان دبیرستانی»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ش ۱۹ و ۲۰، ص ۳۳-۵۰.

هادیان‌فرد، حبیب (۱۳۸۴)، «احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، فصلنامه اندیشه و رفتار، ش ۲۰، ص ۲۲۴-۲۳۲.

Argyle, M., *The Psychology of Happiness*, USA & Canada: Rutledge, Taylor & Francis Group, 2001.

Blanchflower, David G & Andrew J. Oswald, "Money, Sex and Happiness: An Empirical Study", *Scandinavian Journal of Economics*, vol.106, issue 3, Nov 2004, pp.393-415 (2008 the editors of the *Scandinavian Journal of Economics*).

Easterlin Richard A., *The Economics of Happiness*, Daedalus, v.133, p.27+, 2004.

Lyubomirsky Sonja; Sheldon Kennon M. and Schkade David, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, vol.9, no.2, 2005, pp.111-131.

Madigan Timothy, J., *Godless Happiness*, *Free Inquiry*, vol.18, Summer 1998.

Myers, D. G. & Ed. Diener, "The Science of Happiness", *Magazine Article (Questia)*, *The Futurist*, vol.31, 1997.

- Ott, Jan, "The Nature of Martin's Happiness", *Journal of Happiness Studies* (in Press), 7, pp.113-128, Springer, 2006.
- Paquette, Mary, *The Science of Happiness*, Perspectives in Psychiatric Care, vol.42, 2006.
- Seligman, M. E. P., *Can Happiness Be Taught?*, Daedalus, vol.133, issue.2, 2004.
- Seligman, M. E. P.; A. Steen; N. Parks & C. Peterson, *Positive Psychology Progress*, American Psychologist, pp.410-421, 2005.
- Seligman, M. E. P.; T. Rashid & A. C. Parks, *Positive Psychotherapy*, American Psychologist, November 2006, pp.774-788.
- Veenhoven, Ruut, "World Database of Happiness", *Social Indicators Research*, vol.34, pp.299-313, 1995.